




SOINS ★ BIEN-ÊTRE ★ MAKE-UP ★ PARFUMS

# Cosmo beauté



EST-CE QU'UN  
**BAIN DE FORÊT**  
PEUT ME FAIRE  
DU BIEN?

Là est la question. →

PHOTO ROMIN FAURE. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÈVÈQUE.





## LA RÉPONSE

De l'oxygène, des huiles essentielles, de la volupté, la forêt fait un bien fou car elle concentre tout ce qu'on retrouve dans nos soins... grandeur nature. Cette expérience porte même un nom : la sylvothérapie. Les bonnes raisons de se lancer.

PAR EMMANUELLE LANNES

### On s'enracine

En clair, on ra-len-tit.

**Mode d'emploi :** L'immersion en forêt n'est pas un parcours du combattant, au contraire. On se force à ralentir, à parcourir 20 mètres en dix minutes, à méditer (ou pas), à mettre en éveil tous nos sens, à prendre conscience d'un autre rythme, bien différent de celui imposé par la vie quotidienne. Au Japon, on propose des cures d'un mois ! En France, le protocole conseillé par les sylvothérapeutes est plus souple : deux heures d'immersion par jour. On peut tenter l'expérience lors d'un week-end : deux heures le matin, deux heures le soir.

**Bienfaits ?** Toutes les études scientifiques le prouvent (notamment celles publiées au Japon en 2017), le bain de forêt resynchronise l'organisme : le taux de cortisol, l'hormone du stress, baisse, le pouls se régule instantanément, le calme revient, la digestion s'améliore.

**Green en ville ?** À l'heure du déjeuner, on s'adosse contre un arbre, dans un parc, pour ressentir ce qui se passe autour de nous. La main droite sur le ventre, la main gauche sur l'écorce, on prend conscience de sa texture... La complexité de l'exercice est de rester présente à ce qui se passe, là, tout de suite, et d'évacuer toutes les ruminations mentales qui absorbent l'énergie. Trente minutes suffisent pour retrouver concentration et confiance en soi.

On fait quelques plantations chez soi, et on n'hésite pas à gratter la terre à pleines mains pour la respirer profondément,

pendant trois minutes. À l'intérieur réside une bactérie invisible, la *Mycobacterium vaccae*, qui active la libération de sérotonine et de dopamine.

### On s'élève

En clair, on prend de la hauteur. Du large. On respire grand et mieux !

**Mode d'emploi :** On lève le nez vers le ciel, on admire ce bouquet de feuillages, ce Pantone de verts oubliés. On ferme les yeux pour mieux percevoir le chant des oiseaux qui agit de manière vibratoire dans le corps.

**Bienfaits ?** On est au cœur de la chlorophylle. Les sylvothérapeutes l'appellent la vitamine V comme verte, aux fréquences apaisantes. Les chercheurs constatent une baisse du taux de sucre dans le sang, et un réel impact sur le teint, plus clair, avec une diminution des imperfections.

**Green en ville ?** On s'entoure de teintes vertes, sur soi, en face de soi au bureau avec un bel alignement de plantes qu'on regarde pousser, et chez soi pour s'apaiser. Dès qu'on peut, on file marcher pieds nus sur la pelouse pour recevoir les microfréquences de la terre, l'énergie féminine.

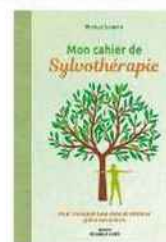
On inspire-expire sous un arbre touffu, pour s'offrir une « douche » d'oxygène. On dépose quelques gouttes d'huiles essentielles de pin sylvestre, de sapin baumier ou d'épinette noire à la naissance des poignets. Hyper-apaisant. ■

Merci à Anne-Caroline Frey, directrice des Lodges Forêt, et Nicolas Laurain, sylvothérapeute.

### AUX ABOIS !

#### Une balade

Avec Nicolas Laurain, sylvothérapeute, pour une expérience sensorielle dans l'Orne. Rens. sur [sylvoterrehappy.com](http://sylvoterrehappy.com) et dans *Mon cahier de sylvothérapie*, de Nicolas Laurain, éd. Mosaïque Santé.



#### Un hôtel

Ici, les chambres sont des cabanes perchées dans les arbres, au cœur d'une forêt privée de 300 hectares avec, évidemment, expériences sensorielles et douches de forêt. Unique ! [loirevalleylodges.com](http://loirevalleylodges.com)



#### Une huile

Un concentré de jouvence à base de graines de pin maritime, riches en acides gras essentiels, oméga 3 et 6 et antioxydants. Là où elles se posent, ces gouttes lissent, nourrissent, protègent et illuminent. Huile Océopin, [birchbox.fr](http://birchbox.fr), 70 €.



#### Un gel douche

Des huiles essentielles de pin des Alpes et d'eucalyptus, pour réactiver à la fois le corps et l'esprit. Gel Douche, Pin des Alpes, Dr. Hauschka, 29 €.



ISTOCK BY GETTY IMAGES, DR